

INHALT

Vorwort.....	8
Einleitung.....	10
1 Die akrobatische Erlebniswelt.....	16
1.1 Gemeinsames Handeln	17
1.2 Körpererfahrung.....	20
1.3 Sich zutrauen – vertrauen.....	26
2 Wichtige biomechanische Grundlagen.....	32
2.1 Die richtige Körperhaltung	32
2.2 Belastungen der Wirbelsäule.....	36
2.3 Belastungen der Handgelenke	37
3 Anfangen, aber wie?	40
3.1 Der äußere Rahmen	41
3.2 Wissenswertes zum Einstieg	42
3.3 Akrobatik mit Kindern	44
3.4 Akrobatik mit Jugendlichen.....	46
3.5 Zur Planung von Übungsstunden	47
4 Aufführungen gestalten	52
4.1 Zur Inszenierung einer Aufführung.....	54
4.2 Zum Aufbau einer Aufführung	56
PRAXIS.....	60
5 Vorbereitende Übungen	64
5.1 Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung.....	64
5.2 Partnerübungen zur Körperspannung.....	71
5.3 Vertrauensübungen.....	74
5.4 Partnerübungen zur Balance.....	77

6	Grundlagen des Pyramidenbaus.....	82
6.1	Begriffserläuterungen	86
6.2	Griffe	86
6.3	Grundelemente des Pyramidenbaus	87
6.4	Pyramiden für vier Personen.....	93
6.5	Pyramiden für fünf Personen	100
6.6	Pyramiden für sechs Personen	106
6.7	Pyramiden für sieben Personen	112
6.8	Pyramiden für acht und mehr Personen.....	118
7	Fantasiefiguren.....	128
8	Dynamische Elemente.....	140
9	Grundlagen der Partnerakrobatik.....	156
9.1	„Der Stuhl“ und Variationen	158
9.2	„Der Flieger“ mit Variationen	168
9.3	Der Schulterstand und Variationen.....	174
9.4	Das Übereinanderstehen mit Variationen	180
	Literatur.....	187
	Bildnachweis.....	188
	Danksagung.....	189